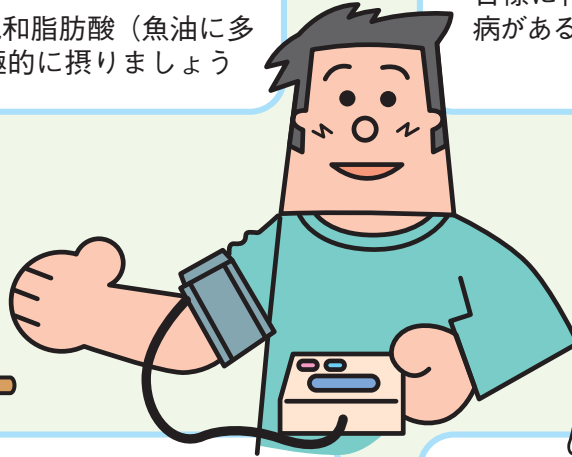
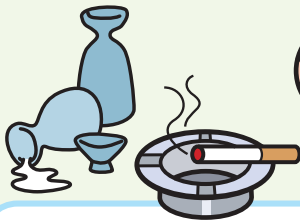


## 日常生活を見直し血圧をコントロールしましょう



- \* 食塩は1日6g未満に  
〔食塩量(g) = Na(g) × 2.54〕
- \* 野菜・果物は積極的に摂りましょう(重篤な腎機能障害、糖尿病のある方は医師に相談を)
- \* コレステロールや飽和脂肪酸は控えましょう
- \* 魚〔 $\omega$ -3 多価不飽和脂肪酸(魚油に多く含まれる)]を積極的に摂りましょう

- \* BMI〔体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>]を25未満にしましょう(現体重の5%減量を目標とし長期間かけて減量しましょう)
- \* 中等度の有酸素運動(ウォーキングなど)を毎日30分以上目標に行いましょう(心血管病がある場合は医師に相談を)



- \* お酒は、エタノールで男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下にしましょう  
【エタノールで20～30mL/日とは】  
日本酒1合、ビール中びん1本、焼酎半合弱、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯弱
- \* 禁煙しましょう(喫煙は虚血性心疾患や脳卒中の危険因子です)

- \* 睡眠や休養をしっかりととり、ストレスをためないようにしましょう
- \* 急に寒い所に行くと心臓に負担がかかるので、入浴の際は脱衣所と浴室の温度差を小さくしましょう

家庭血圧値で135/85mmHg以上が高血圧です。  
高血圧治療の目的は、脳卒中・心疾患の発症を予防することです。  
血圧が下がっても薬は継続しましょう。

コメント